

Нормы ГТО в нашей стране

*Выполнила: Павлова Валерия Эдуардовна,
Ученица 9 «А» класса,
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №20»
Россия, Иркутская область, город Ангарск
Руководитель: Латышева Юлия Александровна,
Учитель физической культуры,
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №20»
Россия, Иркутская область, город Ангарск*

Содержание

Введение.....	3
1. Теоретическая часть.....	4
1.1 История возникновения и развития комплекса ГТО.....	5
1.2 Возрождение комплекса ГТО в современной России.....	7
1.3 Сравнение норм ГТО.....	10
2. Рекомендации.....	11
Заключение.....	12
Список использованной литературы	
Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, — целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда. Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах. Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Цель моей работы: рассказать о нормах ГТО и привлечь как можно больше школьников школы №20 для сдачи нормативов комплекса ГТО.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- 1.изучить историю возникновения и возрождения комплекса;
- 2.провести анкетирование у 8-9х классов на знания и понимания ГТО; 3.сделать сравнение: нормы ГТО своего возраста с нормами ГТО прошлых лет.
- 4.составить рекомендацию «как стать участником ГТО?»

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Изучение литературы
- анкетирование
- сравнение

Продуктом моей работы будет информационная брошюра на тему «Как стать участником ГТО?»

1.Теоретическая часть

1.1 История возникновения и развития комплекса ГТО

Что за 3 буквы вообще «ГТО»? Комплекс «Готов к труду и обороне» Придуман не в 2014 году. История норм ГТО насчитывает 60 лет. После победы Великого Октября страна укреплялась, набирала, политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни — в труде, культуре, науке, спорте. В послереволюционный период Советский Союз, на самой заре своего развития, оказался окруженным идеологически чуждыми государствами, что усугублялось еще и гражданской войной, которая шла внутри. Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные, а основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки признавался массовый спорт. Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы. Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество

(ВНО) и его отделения. Председателем ВНО избирается народный комиссариат по военным и морским делам М.Фрунзе: В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ). А в 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций - Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ). Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тир, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки. Где молодежь осваивает специальности радиста, телеграфиста, парашютиста, моториста, санитаря, медсестры, пилота и др. Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги. Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах. В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БТО — до 7, ГТО I и II ступеней — до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы. После активного восстановления хозяйства Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре

1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта. Естественно, что все это потребовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО. В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО 1-й ступени—12 норм и значка ГТО 2-й ступени— 11. В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников. В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения. Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку. Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также — система начисления очков за показанные результаты. Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО — для школьников 14 — 15 лет, ГТО 1-й ступени — для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени — для молодежи 19 лет и старше.

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО (утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года за № 61) позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан. Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10 — 13 лет и трудящихся 40 -60 лет. Теперь комплекс имел V возрастных ступеней и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Каждая ступень комплекса ГТО 1972 года дано свое название:

I ступень - «Смелые и ловкие» и подразделялась на две возрастные группы: мальчики и девочки 10 — 11 и 12-13 лет;

II Ступень — «Спортивная смена» предназначен для подростков 14-15 лет;

III ступень — «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16-18 лет;

IV ступень - «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19-39 лет женщин 19-34 лет;

V ступень — «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40-60 лет и женщин 35- 55 лет.

1.2 ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

На волне воодушевления от спортивных побед, в соответствии с новыми веяниями дискуссии о возрождении комплекса ГТО вновь подняты спортивной общественностью. В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи, организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей, заявил президент РФ Владимир Владимирович Путин. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее — Комплекс) разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В марте 2014 года Президент Российской Федерации подписал Указ о распространении системы на всей территории России. Было решено максимально вовлечь в движение население всех возрастных групп. Это стало вторым рождением комплекса ГТО. Чтобы повысить мотивацию было предложено ввести специальные бонусы для сдавших нормативы ГТО. Поступающим в вузы предлагается добавлять баллы

к результатам ЕГЭ, а студентам и учащимся колледжей делать прибавку к стипендии. Для работающих граждан предусмотрены дополнительные дни отдыха. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее - возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. ГТО нормативы на 18 ступеней ввелись в марте 2023 года. Причина этому - более расширенные нормативы ГТО для школьников.

Таблица 1.

Обновленные ступени ГТО

1 ступень	6-7 лет
2 ступень	8-9 лет
3 ступень	10-11 лет
4 ступень	12-13 лет
5 ступень	14-15 лет
6 ступень	16-17 лет
7 ступень	18-19 лет
8 ступень	20-24 года
9 ступень	25-29 лет
10 ступень	30-34 года
11 ступень	35-39 лет
12 ступень	40-44 года
13 ступень	45-49 лет
14 ступень	50-54 года
15 ступень	55-59 лет

16 ступень	60-64 года
17 ступень	65-69 лет
18 ступень	70+ лет

Очень быстро спортивно-оборонный комплекс становится популярен. Нормы ГТО сдаются в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Проводятся масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступают Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона. Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Носить значок ГТО становится престижным.



Рис 1. Значки «Готов к труду и обороне»

1.3. СРАВНЕНИЕ НОРМ ГТО

Какими были нормы ГТО с 1972 года? Я решила сравнить нормы ГТО 1972 года с современными нормами комплекса «Готов к Труду и Обороне».

Для этого я взяла информацию о ГТО в 1972 году, а также ГТО 2023 года.

Результаты представлены в таблице:

Таблица 2.

Сравнение ГТО 1972 и 2023 год.

	Всего ступеней	Самый маленький возраст	Самый старший возраст	Сколько было показателей	Сколько надо было сдать испытаний для получения знака отличия		
					золото	серебро	бронза
1972 год	5	10 лет	60 лет	8	6	2	-
2023 год	18	6 лет	70+ лет	15	9	8	7

Вывод: Во времена СССР было 5 ступеней, а сейчас 18 ступеней. Самый старший возраст сдачи ГТО был 55- 60 лет, а сейчас самый старший возраст 70 лет и старше. Первая ступень начиналась с возраста 10 лет. Сейчас нормы ГТО могут сдавать с 6 лет. В 1972 году у школьников 15 лет бронзового значка не было; для получения значка отличия нужно было сдать меньше нормативов,

чем сейчас. Стоит отметить, что сейчас расширились возможности по возрастным категориям, почти каждый человек может стать участником ГТО.

3. РЕКОМЕНДАЦИИ

Составила рекомендации, которые помогут всем желающим стать участником ГТО. По этим рекомендациям я сделала информационную брошюру .

1 ШАГ.

Ознакомление с требованиями к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" для своей возрастной ступени.

2 ШАГ.

Регистрация на сайте <http://www.gto.ru>. и получение 11 - значного уникального идентификационного номера (УИН)

3 ШАГ.

Выбор удобного отчётного периода для сдачи нормативов:

1 период - январь, февраль, март

2 период - апрель, май, июнь

3 период - июль, август, сентябрь

4 период - октябрь, ноябрь, декабрь.

Выбирайте те периоды, где нет вашего дня рождения (иначе меняется возрастная ступень и нормативы).

4 ШАГ.

Заполнение индивидуальной заявки. Заполнение согласия на обработку персональных данных представителем несовершеннолетнего участника.

5 ШАГ.

Получи медицинский допуск для участия в спортивных мероприятиях по выполнению нормативов комплекса ГТО в поликлинике.

6 ШАГ.

Явка в Центр Тестирования "Ангара", для непосредственной сдачи нормативов (при себе иметь удостоверение личности, мед. справку).

7 ШАГ.

Выполни нормативы комплекса ГТО в установленное время в местах тестирования.

8 ШАГ.

После окончания тестирования, если вы набрали необходимое количество тестов для знака ГТО, то сдаёте личную карточку регистратору для введения ваших результатов в "электронный протокол" и дальнейшую передачу их в АИС ВФСК "ГТО".

Если вы не набрали необходимое количество тестов на знак ГТО, то:

1. забираете личную карточку с собой;
2. узнаёте дату пересдачи (до сдачи);
3. приходите в указанный день в ЦТ "Ангара" с личной карточкой и сдаёте оставшуюся часть испытаний;
4. личную карточку отдаёте гл.судье, для обработки результатов.

9 ШАГ.

Если в вашем аккаунте отобразился значок отличия комплекса ГТО, то его можно получить в МАУ ДО «ДЮОЦ Перспектива» тел. 55-64-55

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате изучения и исследования данной темы я пришла к выводу, что моя гипотеза не подтвердилась, потому что мало учеников знают про ГТО. Исследовав ответы анкетирования, учащихся 9-х классов на 1 - 6 вопрос получилось, что 45% учащихся имеют представление о нормах ГТО, 32 учащихся не имеют представление о ГТО, 23% учащихся затрудняются ответить. По итогам анкетирования, можно сделать вывод, что ребята в малой мере знакомы и не имеют представление о ГТО.

Мой продукт- информационная брошюра (см. приложение 3) поможет в достижении моей цели - пропаганды здорового образа жизни, стремлению к

своим личным рекордам и достижениям, путём участия в комплексе ГТО. Я предлагаю разработанные мной рекомендации донести до родительских групп, а также распечатать мою информационную брошюру и раздать учащимся, для привлечения ребят, как стать участником ГТО. Таким образом, у нас получится повысить заинтересованность учащихся в выполнении нормативов ГТО, вырастить из ребят настоящих сильных людей, честных тружеников, патриотов, а также поможет для привлечения правильного проведения досуга и поддержания высокой работоспособности.

Исследовав комплекс ГТО, проведя опрос можно с уверенностью сказать, что комплекс ГТО сыграл огромную роль в развитии массовости советского физкультурного движения. Во время Великой Отечественной войны хорошая физическая подготовка, полученная благодаря нормам ГТО, помогала людям справляться с тяжелейшими условиями жизни на фронте и в тылу.

Я думаю, что Владимир Владимирович Путин, президент нашей Российской Федерации, правильно сделал, что возродил программу ГТО. Потому что, только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции. ГТО пропагандирует здоровый образ жизни, что продлевает жизнь народа. Как говорится здоровый человек - успешный человек. Но в современной России значок ГТО должен стать реальным свидетельством сознательного выбора человека в пользу здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым человеком, а также успешным:

- 1) необходимо всем , от мала до велика, заниматься спортом;
- 2) начальная стадия этому утренняя зарядка и уроки физкультуры, где мы учимся дисциплине, силе, ловкости.

Я считаю, что все цели и задачи моего проекта были достигнуты, но несмотря на это, тема норм ГТО будет актуальной всегда. Потому что в комплекс ГТО заложен спорт, поэтому ГТО нужно ставить на первое место, так как именно он способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта.

Список использованной литературы

1. В.С. Кузнецова Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Учеб. пособие для общеобразовательных организаций – 3-е издание. Москва «Просвещение» 2018.- 127 с.
2. И.А. Колесникова. Педагогическое проектирование: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений / И.А. Колесникова, М.П. Горчакова; Под ред. И.А. Колесниковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 288 с.
3. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Глобус, 2009. – 345 с.
4. Г.К. Селевко. Профориентация. Энциклопедия образовательных технологий. – М.: НИИ школьных технологий, 2006.
5. Н.К. Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003.
6. Н.И. Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М.: «ВАКО», 2004.
7. А.Д. Новиков. ГТО-основа систематизации средств и методов советской физической культуры. Теория и практика физической культуры, 1939.

Анкета

Анкетирование для учеников 9-х классов «Нормы ГТО в нашей стране»

Укажите возраст и класс:

1. Вы знаете что такое ВФСК «ГТО»?

а)-да

б)нет

в)затрудняюсь ответить

2. Вы знаете когда появилось ГТО в нашей стране?

-а)да

-б)нет

3. Хотел бы ты узнать о появлении Норм ГТО в нашей стране?

-а)да

-б)нет

-в)затрудняюсь ответить

4. Как думаете ГТО нужно в нашей стране?

-а)да

-б)нет

-в)затрудняюсь ответить

5. Вы сдавали нормы ГТО или кто-то в вашей семье?

-а)да

-б)нет

-в)затрудняюсь ответить

6. Хотел бы ты сдавать комплекс ГТО?

-а)да

-б)нет

-в)затрудняюсь ответить

7. Почему дети сдают нормы ГТО?

- а)чтобы получить значок ГТО

- б) чтобы проверить уровень интеллектуального развития
- в) чтобы оценить (проверить) уровень физической подготовленности
- г) чтобы следить за своей физической формой и быть здоровым.

Приложение 2.

Муниципальное бюджетное
Общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №20»
города Ангарска

**Как стать участником
ГТО?**



Выполнила:
Ученица 9 «А» класса
Павлова Валерия

г. Ангарск
2023 год

**8 ШАГОВ
ДО ЗНАКА ГТО**

1 ШАГ.
Ознакомление с требованиями к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" для своей возрастной ступени.

2 ШАГ.
Регистрация на сайте <http://www.gto.ru>

3 ШАГ.
Выбор удобного отчётного периода для сдачи нормативов

4 ШАГ.
Заполнение индивидуальной заявки

5 ШАГ.
Получение медицинского допуска для участия в спортивных мероприятиях.

6 ШАГ.
Явка в Центр Тестирования «Ангара», для сдачи нормативов

7 ШАГ.
Выполнение нормативов комплекса

8 ШАГ.
Получение значка ГТО в МАУ ДО «ДЮОЦ Перспектива» тел. 55-64-55

Возрастные ступени

I ступень: 6-7 лет
II ступень: 8-9 лет
III ступень: 10-11 лет
IV ступень: 12-13 лет
V ступень: 14-15 лет
VI ступень: 16-17 лет
VII ступень: 18-19 лет
VIII ступень: 20-24 года
IX ступень: 25-29 лет
X ступень: 30-34 года
XI ступень: 35-39 лет
XII ступень: 40-44 года
XIII ступень: 45-49 лет
XIV ступень: 50-54 года
XV ступень: 55-59 лет
XVI ступень: 60-64 года
XVII ступень: 65-69 лет
XVIII ступень: 70+ лет

